



# 8月給食予定献立表



米崎保育園

| 以上児 |                                          | 1                                          | 2 ほかほかごはんの日                                  | 3                                             | 4 夕涼み会                                          | 5                                        |
|-----|------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 副食  |                                          | ・赤魚の塩焼き<br>・生揚げの煮物<br>・かき玉汁<br>・パイナップル     | ・豚肉の柳川もどき<br>・きゅうりもみ<br>・茄子の味噌汁<br>・すいか      | ・エビと豆腐の炒め物<br>・もやし中華和え<br>・若布コンスープ<br>・オレンジ   | ・たまごグラタン<br>・ブロッコリーのお浸し<br>・ベーコンスープ<br>・キウイフルーツ | ・じゃが芋のそぼろ煮<br>・野菜ソテー<br>・牛乳<br>・グレープフルーツ |
| おやつ |                                          | ・五平餅<br>・牛乳                                | ・南瓜のスコーン<br>・牛乳                              | ・グラノーラクッキー<br>・牛乳                             | ・スポロン<br>・せんべい                                  |                                          |
|     | 7                                        | 8                                          | 9 ほかほかごはんの日                                  | 10                                            | 11 山の日                                          | 12                                       |
| 副食  | ・ミートローフ<br>・カレー風味サラダ<br>・五目味噌汁<br>・メロン   | ・あぶたま<br>・冷しゃぶ<br>・なめこ汁<br>・ミニトマト          | ・茄子と南瓜の揚げ煮<br>・キャベツのごま豆腐和え<br>・春雨スープ<br>・ぶどう | ・ピーマンの肉詰煮<br>・マカロニツナサラダ<br>・玉子スープ<br>・キウイフルーツ |                                                 | 手作り弁当の日<br>・牛乳<br>                       |
| おやつ | ・きなこトースト<br>・牛乳                          | ・大学いも<br>・牛乳                               | ・とうもろこし<br>・ヤクルト                             | ・オレンジゼリー<br>・ビスケット                            |                                                 |                                          |
|     | 14                                       | 15                                         | 16                                           | 17                                            | 18                                              | 19                                       |
| 副食  | 手作り弁当<br>                                | 手作り弁当<br>                                  | 手作り弁当<br>                                    | ・鶏ごま煮<br>・三色サラダ<br>・五目うどん<br>・オレンジ            | ・凍豆腐の挽肉かけ<br>・若布のレモン醤油和え<br>・じゃが芋の味噌汁<br>・すいか   | ・焼きビーフン<br>・ほうれん草のサラダ<br>・牛乳<br>・ミニトマト   |
| おやつ |                                          |                                            |                                              | ・バナナケーキ<br>・牛乳                                | ・プチパン<br>・牛乳                                    |                                          |
|     | 21                                       | 22                                         | 23 カレークッキング                                  | 24 お誕生会                                       | 25                                              | 26                                       |
| 副食  | ・豆腐ハンバーグ<br>・三色ソテー<br>・豆麩の味噌汁<br>・パイナップル | ・かに玉<br>・きんぴらごぼう<br>・キャベツの味噌汁<br>・キウイフルーツ  | ・夏野菜カレー<br>・スパゲティサラダ<br>・きのこスープ<br>・グレープフルーツ | ・冷し中華<br>・南瓜含め煮<br>・枝豆<br>・すいか                | ・かつお煮付<br>・切干大根の炒り煮<br>・つくね汁<br>・ぶどう            | ・鶏肉醤油煮<br>・小松菜と若布の和え物<br>・牛乳<br>・オレンジ    |
| おやつ | ・パンナコッタ<br>・せんべい                         | ・白玉団子黒蜜かけ<br>・牛乳                           | ・人参バターケーキ<br>・牛乳                             | アイスクリーム                                       | ・ピザトースト<br>・牛乳                                  |                                          |
|     | 28                                       | 29                                         | 30 ほかほかごはんの日                                 | 31                                            |                                                 |                                          |
| 副食  | ・焼きいか<br>・ソーメン風サラダ<br>・豚汁<br>・グレープフルーツ   | ・枝豆入り玉子焼き<br>・じゃが芋サラダ<br>・凍豆腐の味噌汁<br>・オレンジ | ・マーボー豆腐<br>・もやしのナムル<br>・はんぺんスープ<br>・ミニトマト    | ・南瓜グラタン<br>・大徳寺和え<br>・ささみスープ<br>・キウイフルーツ      |                                                 |                                          |
| おやつ | ・からいも団子<br>・牛乳                           | ・ココアゼリー<br>・せんべい                           | ・ホットドッグ<br>・牛乳                               | ・ジョア<br>・ビスケット                                |                                                 |                                          |

## 1日3食のバランスのとれた食事で熱中症を予防しよう

連日の暑さで食欲が落ちてしまい、つつい軽い食事で済ませてしまいがちですが、そうした食生活を続けていると体力が低下し、暑さへの抵抗力がますます低くなってしまいます。1日3食、いろいろな食材を取り入れて食べることを意識して、熱中症に負けない体作りをしましょう！



○主食・体を動かす(ごはん・パン・麺)

(黄の食べ物)

○主菜・体をつくる

(肉・魚・卵・豆製品・乳製品)

(赤の食べ物)

○副菜・体の調子を整える

○汁物 (野菜・きのこ・海藻・果物)

(緑の食べ物)

### 味噌汁で熱中症予防

味噌は発酵食品で腸内環境を整える作用があり、免疫力がアップします！

具材には、夏野菜や海藻を取り入れてみましょう。夏野菜(なす・かぼちゃ等)は体を冷やす作用があるため、夏場の体温調整に最適です。海藻はカリウムが豊富に含まれ、血圧を下げる効果があります。また、多量に汗をかいたりすると、カリウムも体外へ排泄され、倦怠感や食欲不振などの症状が生じるため、食べ物から摂取することが必要になります。

### ☆食欲が増す調理の工夫☆

夏は暑さのせいで食欲が落ちることがあります。そういうときは、酢やレモン汁などで少し酸味を足す、カレー粉やスパイスで風味づけをする、しょうがなどの薬味で下味をつけるなど、調理のひと工夫で、箸が進みやすくなります。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。



### ③ たべものクイズ ③

Q. 次のうち、海藻ではないのはどれ？

① わかめ ② ひじき ③ きくらげ

A. 正解は③。きくらげは「きのこ類」です。主に乾燥したものが中華料理などに使われます。日本での主産地は沖縄や鹿児島などで、最近は生のもも出回っていて生食ができます。